

PENGARUH PENAMBAHAN *KINESIO TAPPING* PADA TERAPI *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Pedoman Pelaksanaan Penelitian Studi Akhir Pada
Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Oleh :

SOFYAN TRI AJI

J120150044

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

PENGARUH PENAMBAHAN *KINESIO TAPPING* PADA TERAPI *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Pedoman Pelaksanaan Penelitian Studi Akhir Pada
Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Oleh:

SOFYAN TRI AJI

J120150044

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH PENAMBAHAN *KINESIO TAPPING* PADA TERAPI *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Skripsi Ini Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Di Depan Tim

Penguji Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Sofyan Tri Aji

J120150044

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Wahyuni, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 0616077302

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH PENAMBAHAN *KINESIO TAPPING* PADA TERAPI *CORE*
***STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG**
BAWAH PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Proposal Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Proposal Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Kamis




Tanggal : 24 Januari 2019

Menyetujui,

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

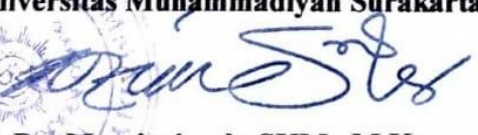
Tanda Tangan

- | | |
|---|---|
| 1. Wahyuni.,SKM., M.Kes. | () |
| 2. Maskun Pudjianto.,S.MPh., S.Pd., M.Kes. | () |
| 3. Totok Budi Santoso., S.Fis., Ftr., M.Ph. | () |

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786 06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Sukoharjo, 18 Januari 2019

Penulis



Sofyan Tri Aji

MOTTO

Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya karena Allah SWT”

*Mustahil adalah bagi mereka yang tidak pernah mencoba – **Jim Goodwin***

Jangan tanya apa yang dibuat oleh negara untukmu, tapi tanyalah apa yang boleh
kamu buat untuk negara -**Abraham Lincoln**

Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil tapi berusahalah menjadi
manusia yang berguna. ~ **Einstein**

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (*Aristoteles*)

*“Apa yang kita tanam itulah yang akan kita tunai. Karena curahan hujan tidak
memilih-milih apakah pohon apel atau hanya semak belukar” (Wira Sagala)*

Today is the best than yesterday. (**Wira Sagala**)

”Orang yg pintar adalah orang yang merasa bodoh sehingga mau belajar Orang
yang baik bukan mengatakan dirinya baik, akan tetapi orang yang baik, adalah
orang yang berusaha memperbaiki kekurangannya sehingga menjadi baik.. Ya
Allah bimbinglah kami agar menjadi orang yang pintar sekaligus baik.. Amin”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada kata yang pantas saya katakan kecuali hanya ucapan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam semoga terhatur kepada manusia terbaik di muka bumi, Rasulullah Muhammad Shallahu ‘alaihi wassalam, dari besarnya cinta beliau kepada umatnya lahirilah orang-orang besar tiap zamannya, saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, ibu dan bapak atas kasih sayangnya yang Allah titipkan kepada mereka. Terucap syukur Allah anugerahkan ibu-bapak untuk menjaga, mendidik dan menyayangi putrinya. Semoga Allah menyayangi ibu-bapak, sebagaimana menyayangi putra-putrinya diwaktu kecil
2. Guru-guru tercinta yang telah mendidik murid yang lemah ini, semoga Allah meringankan langkah untuk mendidik para penuntut ilmu
3. Almamater dan dosen-dosenku, terimakasih atas jasanya yang telah membimbingku dalam menimba ilmu selama menempuh pendidikan fisioterapi
4. Teman- teman fisioterapi angkatan 2015, terimakasih atas segalanya selama 4 tahun ini, berharap suatu hari nanti kita dipertemukan Allah dalam keadaan yang lebih baik

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Pengaruh Penambahan *Kinesio Tapping* Pada Terapi *Core Stability Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Petugas *Cleaning Service* Di Universitas Muhammadiyah Surakarta".

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wahyuni, SKM., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

1.

8. Bapak, Ibu, dan Adek serta segenap Keluarga. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
9. Teman-teman terdekat.
10. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.
11. Seluruh subjek penelitian, yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal ini. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 19 Januari 2018



Sofyan Tri Aji

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN SKRIPSI..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| ABSTRAK..... | xiii |
| <i>ABSTRACT</i>..... | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 6 |
| A. Tinjauan Teori..... | 6 |
| B. Kerangka Berpikir | 11 |
| C. Kerangka Konsep..... | 12 |
| D. Hipotesis..... | 12 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 13 |
| A. Pendekatan penelitian..... | 13 |

| | |
|---|-----------|
| B. Tempat dan waktu penelitian | 13 |
| C. Teknik Pengumpulan Data | 14 |
| D. Variabel..... | 15 |
| E. Definisi Konseptual | 15 |
| F. Definisi Operasional..... | 16 |
| G. Jalannya Penelitian | 18 |
| H. Teknik analisa data | 20 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 20 |
| A. Gambaran Umum | 20 |
| B. Hasil penelitian..... | 21 |
| C. Pembahasan | 24 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 27 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 28 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tulang belakang manusia terlihat lurus dari belakang (Johm 2012) . 7

Gambar 2. 2 Tulang belakang terlihat membentuk S dari samping (Johm 2012)... 7

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 skala VDS (Lestari, 2014)..... | 10 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan umur..... | 21 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Responden berdasarkan Nilai Nyeri | 22 |
| Tabel 4. 3 Hasil analisis Uji normalitas | 22 |
| Tabel 4. 4 hasil analisis uji pengaruh | 23 |
| Tabel 4. 5 hasil analisis uji beda pengaruh | 24 |

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2019

SOFYAN TRI AJI/ J 120 150 044

“PENGARUH PENAMBAHAN *KINESIO TAPPING* PADA TERAPI *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”

(Dibimbing oleh : Wahyuni, SKM.,M.Kes)

Latar belakang: Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen, dan otot punggung bekerja. Nyeri ini biasanya terjadi akibat adanya gerakan seperti mengangkat, membungkuk, atau mengejan. Nyeri ini tidak permanen dan paling sering terjadi pada punggung bagian bawah. Untuk mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan latihan *core stability exercise* dan pemasangan *kinesio tapping* karena efek dari kedua latihan tersebut dapat menurunkan nyeri dan tidak membatasi gerakan.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui perbedaan pemberian *core stability* dan *kinesio tapping* dengan pemberian *core stability* dalam menurunkan nyeri punggung bawah.

Metode penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan desain *pre test and post test* dengan 2 kelompok (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol). Kelompok perlakuan diberikan *kinesio tapping* dan latihan *core stability* sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan *core stability* sebelum latihan diberikan diikut dengan VDS. Sampel sebanyak 18 orang yang bekerja sebagai *cleaning service* UMS.

Hasil penelitian: Hasil uji statistik untuk mengetahui pengaruh pada kelompok perlakuan dan kontrol menghasilkan kelompok perlakuan *p value* (0,000) dan kelompok kontrol *p value* (0,004).

Kesimpulan: Latihan *core stability exercise* sangat baik untuk mengurangi nyeri punggung bawah, apabila di kombinasikan dengan *kinesio taping* hasilnya akan lebih bagus karena *kinesio taping* dapat menarik menstabilkan sendi

Kata kunci: *nyeri punggung bawah, core stability, kinesio tapping, cleaning service*

ABSTRACT
PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
SKRIPSI, 2019

SOFYAN TRI AJI / J 120 150 044

**“THE EFFECT OF GIVING CHIN IN EXERCISE AND
NEUROMUSCULAR TAPING APPLICATIONS FOR DECREASING
FORWARD HEAD POSTURE DEGREES”**

(Guided by: Wahyuni, SKM., M.Kes)

Background: Low back pain is a pain related to how the bones, ligaments, and back muscles work. This pain usually occurs due to movements such as lifting, bending, or straining. This pain is not permanent and most often occurs in the lower back. To overcome lower back pain can be done with core stability exercise and the installation of kinesio tapping because the effects of both exercises can reduce pain and not limit movement. **Purpose:** To determine the differences in the provision of core stability and kinesio tapping by giving core stability in reducing lower back pain. **Methods:** The type of research used was quasi-experimental design with pre-test and post-test with 2 groups (treatment group and control group). The treatment group was given kinesio tapping and core stability training while the control group was given core stability training before the training was given with VDS. A sample of 18 people who worked as UMS cleaning service. **Results:** The results of the statistical test to determine the effect on the treatment and control groups resulted in the treatment group p value (0,000) and the control group p value (0,004). **Conclusion:** Core stability exercise is very good for reducing lower back pain, if combined with kinesio taping the results will be better because kinesio taping can attract stabilizing joints
Keywords: lower back pain, core stability, kinesio tapping, cleaning service